

# SUPERPILATES

**SUPER**  
DEPORTE

EL SUPLENTO DE SUPERDEPORTE DE SALUD Y VIDA SALUDABLE

VIERNES, 22 DE FEBRERO DE 2013

## IV FORUM INTERNACIONAL

# Valencia capital mundial de pilates

GUÍA

PÁGINA 2

### Cita con los mejores especialistas

El complejo la Petxina acoge hasta el próximo domingo el encuentro internacional que reunirá a los mejores especialistas de pilates.



SD

JAVIER MARTINEZ PÁGINA 4

### «Un forum abierto a la innovación»

Anep es un referente en la difusión del método pilates con el rigor de su fundador, enriqueciendo sus beneficios con la actualización de contenidos.



PEPE FERNÁNDEZ

## IV FORUM INTERNACIONAL DE PILATES CIUDAD DE VALENCIA 2013

ORGANIZA:



www.anep-pilates.com

PATROCINA:

bonPILATES®



COLABORA:



FUNDACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL VALENCIA



ASOCIACIÓN EMPRESARIAL VALENCIANA DE CENTROS DEPORTIVOS



Activa tu Vida

BODY•LIFE

aquaservice  
prueba y vivir mejor

Trainer



www.ielsis.com



# El pilates mundial se cita en Valencia

LA PETXINA ACOGE DESDE HOY EL IV FORUM INTERNACIONAL DE PILATES ORGANIZADO POR ANEP

VALENCIA | PILAR LÓPEZ

■ 400 profesionales del mundo del pilates procedentes de toda España y de países como Brasil, Francia, Italia o Portugal se dan cita desde hoy y hasta el domingo en Valencia para participar en la cuarta edición del Fórum Internacional de Pilates. El evento, organizado por la ANEP, Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates, con la colaboración de la Fundación Deportiva Municipal, convertirá a Valencia durante tres días en el gran escaparate del pilates a nivel mundial.

Por segundo año consecutivo el Fórum se celebra en el Complejo Cultural y Deportivo La Petxina, donde durante tres intensas jornadas se sucederán los talleres, clases prácticas o masters class, workshops, ponencias teóricas... en total serán más de 90 horas de formación continuada con más de 70 actividades que se celebrarán de forma simultánea en 7 salas distintas. El programa de actividades es muy amplio y variado y permitirá a los profesionales del pilates conocer las últimas tendencias y sistemas como pilates con máquinas, con elementos, etc.

El Fórum Internacional de Pilates ha cumplido su primer objetivo: la participación, ya que el cupo

máximo de inscripciones se agotaba hace ya varios días. Una de las particularidades que distingue al Fórum Internacional de Pilates es que se trata de un evento interactivo donde cada participante puede diseñarse su propio programa eligiendo a qué actividades asistir.

El Fórum va dirigido a técnicos y profesores de pilates que buscan reciclar o ampliar su conocimiento de la mano de los mejores ponentes y profesores del mundo. Una vez más, la ANEP ha formado un cartel de lujo en el que destacan profesionales de prestigio internacional, grandes Presenters mundiales como es el caso de Rael Isacowitz, Gideon Avrahami, Michael King, Bernd Goldschmidt, Monica Cosin o Beatriz Wyser, todos ellos grandes referentes del pilates mundial.

Las actividades se iniciarán hoy viernes a las 16:00 horas. La jornada de mañana sábado será la más intensa con talleres y clases que se desarrollarán a lo largo de todo el día. El domingo, de nuevo se reemprenderá el Fórum en sesión matinal.

Como novedad este año, Los participantes podrán certificarse en las distintas modalidades y realizar el examen PMA (organismo mundial que regula el pilates).

## Más de 3.000 asociados

ANEP, CON SEDE EN VALENCIA, REGULA EL PILATES

VALENCIA | P. L.

■ El Fórum Internacional de Pilates está organizado por la ANEP, Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates. «Surgió hace 4 años por las inquietudes de una serie de profesionales de pilates que buscaban tener un ente asociativo que vigilase y salvaguardase el trabajo del pilates», destaca Javier Martínez, presidente de la asociación que tiene su sede en Valencia. El crecimiento de la ANEP la ha converti-

do en la entidad más importante de España en el mundo del pilates con 3.000 técnicos asociados: «nuestra labor es regular el pilates en España». Además de la central en Valencia, la ANEP tiene delegaciones en Galicia, Madrid, Castelló, Alacant, León y próximamente abrirá las de Baleares y Andalucía. La ANEP cumple una labor similar a la PMA, organismo que regula el pilates a nivel mundial y que tiene su sede en EEUU.

### EVENTO MUNDIAL

**400 profesionales**  
El Fórum Internacional reúne en Valencia a 400 profesionales del pilates llegados de todo el mundo.

### INTENSO PROGRAMA

**90 horas de formación**  
A lo largo de 3 días se desarrollarán 90 horas de formación con master class, talleres, workshops, ponencias...a cargo de prestigiosos expertos.



HORARIO DEL IV FORUM INTERNACIONAL DE PILATES CIUDAD DE VALENCIA						
	SALA MÁQUINAS 1	SALA MÁQUINAS 2	SALA MATWORK 1	SALA MATWORK 2	SALA CONFERENCIAS	SALA MASTERCLASS
<b>VIERNES, 22 DE FEBRERO DE 2013</b>						
<b>16:00</b>	CERTIFICACIÓN MOVIMIENTO CIRCULAR EN REFORMER - CREDITOS PMA Gideon Avrahami	CERTIFICACIÓN "LA CHAIR COMO ELEMENTO DE ESTABILIDAD" Andrea Giacosa Claudia Giani	CERTIFICACIÓN PILATES PARA ATLETAS DE RESISTENCIA Montse Cosin	CERTIFICACIÓN "LA CINTURA ESCAPULAR" - CREDITOS PMA Rael Isacowitz	CERTIFICACIÓN "BIOMECÁNICA EL METODO PILATES - LA CIENCIA DEL MOVIMIENTO" Isaac Fernández Muñoz	CERTIFICACIÓN SPIRAL MIX Michael King
<b>20:00</b>						
<b>SÁBADO, 23 DE FEBRERO DE 2013</b>						
<b>10:00</b>	REFORMER & WUNDA CHAIR Rael Isacowitz	SPINE CORRECTOR GROUP CLASS Michael King	TONING BALL TONE Beatriz Wyser	PILATES EN LA EDAD DE ORO Gideon Avrahami	PILATES EN LA EDAD DE ORO Gideon Avrahami AÑADIENDO VALOR AL EP: LA FUERZA MANUAL Andrea Fuente Vidal	MAT CONTEMPORÁNEO Montse Cosin LA MAGIA DE LOS AROS Andrea Giacosa Claudia Giani
<b>12:00</b>						
<b>12:15</b>	REFORMER FOR DANCE Michael King	DISFRUTANDO DEL BOSSU Patricia Alba	PILATES Y LA OSTEOPOROSIS Emilíe Baudoin	NORDING WALKING - PILATES EN MOVIMIENTO Bernd Goldschmidt Blanca López	LOS 3 ELEMENTOS QUE TE PERMITEN DIRIGIR TU SALUD EN EL SIGLO XXI Enrique González	MOVIMIENTO CIRCULAR EN MAT Gideon Avrahami HAPPY MOVE Beatriz Wyser
<b>14:15</b>						
<b>16:00</b>	REFORMER & WUNDA CHAIR Rael Isacowitz	DESCUBRIENDO EL ARC BARRELL Andrea Giacosa Claudia Giani	DESCUBRIENDO EL ARC BARRELL Andrea Giacosa Claudia Giani	SOFT FOAM ROLLER CLASS Michael King	PILATES COMO UNIDAD DE NEGOCIO Luis Seijo	EI PODER DEL MAGIC CIRCLE Montse Cosin SOFT BALL MOVE Beatriz Wyser
<b>18:00</b>						
<b>18:15</b>	ARC BARRELL FLOW Beatriz Wyser	SPINE CORRECTOR Gideon Avrahami	REFORMER EN MATT Isaac Fernández Muñoz	LA IMPORTANCIA DEL FOOTWORK EN EL REFORMER Y COMO INCORPORARLO EN EL TRABAJO DE MAT Montse Cosin	VALORACION POSTURAL Y ESTABILIDAD DE LA COLUMNA VERTEBRAL Andrea Giacosa Claudia Giani	ARTICULA TU COLUMNA Patricia Alba PILATES BEAT Michael King
<b>20:15</b>						
<b>DOMINGO, 24 DE FEBRERO DE 2013</b>						
<b>10:00</b>	REFORMER CON TORRE "UN DESAFIO" Andrea Giacosa Claudia Giani	SPINE CORRECTOR GROUP CLASS Michael King	EL USO DE LA RESPIRACIÓN: LA FUERZA QUE MUEVE EL CUERPO - CREDITOS PMA Gideon Avrahami	CORE FUNCTION Rael Isacowitz	MITOS Y ERRORES DE LA ALIMENTACION Monica Herrero	BARRE A TERRE III Beatriz Wyser STRECHING IN THE MAT Patricia Alba
<b>11:45</b>						
<b>12:00</b>						MARATHON PILATES Gideon Avrahami Michael King Beatriz Wyser Montse Cosin
<b>13:00</b>						
<b>13:00</b>						LA ESENCIA DEL PILATES Rael Isacowitz
<b>14:00</b>						



**CLASES DE PILATES EN VALENCIA**



**Delta pilates**

www.deltapilates.es



Teléfono: 963692257  
info@deltapilates.es

Torreta Miramar, 22-bajo izquierda.  
46020-Valencia



El pilates volverá a ser el gran protagonista del fin de semana en el Complejo Cultural y Deportivo La Petxina. ANEP

**PROFESORES PARTICIPANTES**

**ANDREA FUENTE**  
Certificada por Polestar Pilates y Method Alliance.

**ANDREA GIACOSA**  
Ex-bailarina de danza. Directora y de Fit Pilates.

**BEATRIZ WYSER**  
Coreógrafa y bailarina profesional.

**B. GOLDSCHMIDT**  
Dtor. del Centro de Deporte Mare Nostrum

**BLANCA LÓPEZ**  
Especialista en pilates para embarazadas y patologías.

**CLAUDIA GIANI**  
Ex-bailarina y formadora en FIT PILATES.

**EMILIÉ BAUDOIN**  
Formadora de instructores de pilates de Apta Vital Sport

**ENRIQUE GONZÁLEZ**  
Especialista en homeopatía, biogenética y nutriterapia.

**GIDEON AVRAHAMI**  
Es el más prestigioso profesor de Pilates.

**ISAAC FERNÁNDEZ**  
Especialista en tratamiento de patologías con Pilates.

**LUIS SEIJO**  
Responsable de comercio Exterior de BONPILATES

**MICHAEL KING**  
Tiene gran prestigio mundial. Autor de numerosos libros.

**MÓNICA HERRERO**  
Técnico de Educación Nutricional de Puleva.

**MONTSE COSIN**  
Entrenadora de deportistas de elite.

**PATRICIA ALBA**  
Instructora de Hidropilates, Dirige Corpore Pilates.

**RAEL ISACOWITZ**  
Director de BASI Pilates, líder en formación mundial.

**OPINIÓN**



POR **EMILIE BAUDOIN** DIRECTORA DEL CENTRO DELTA PILATES, FORMADORA DE INSTRUCTORES DE PILATES EN APTA VITAL SPORT, PMA CERTIFIED PILATES TEACHER

**Método pilates, ¿qué es?**

Se trata de un ejercicio inteligente y un seguro de salud

**T**odavía hay personas que piensan que pilates es un deporte para mujeres. De hecho una mujer que lo practica no tiene ningún reparo en decirle a los demás que se va a clase de pilates, cuando los hombres que sí lo practican no lo suelen especificar, más bien dicen que van al gimnasio.

Se suele creer que pilates es flexibilidad, relajación, ... No es del todo una equivocación, pero pilates es mucho más, solo que sigue siendo un misterio para muchos.

Pues bien, lo primero es que el Método pilates lo creó un hombre alemán que se llamaba Joseph Pilates, y llamó a su método 'The Contrology'. Durante la I Guerra Mundial, Pilates, de nacionalidad alemana fue internado en un campo de concentración y allí desarrolló su método para rehabilitar a los enfermos. Lo hizo estudiando anatomía humana y mecánica del movimiento animal, practicó muchas disciplinas relacionadas con el deporte y el cuerpo como pueden ser: Boxeo, culturismo, lucha, esquí, submarinismo, natación, gimnasia, yoga, taichi, defensa personal,...

Con todas esas experiencias y ganas de estudiar y entender, fue mejorando cada vez más la metodología

del pilates, que hoy en día practican numerosas estrellas nacionales e internacionales del mundo del deporte, y recomiendan tanto los médicos, traumatólogos y fisioterapeutas.

Es un método que busca el control corporal a través de la concentración mental y la precisión del movimiento. Se basa en la respiración y en la fuerza del abdomen y la espalda (*power-house*), para generar calidad del movimiento y economía del gasto energético.

Cualquier deporte (fútbol, tenis, pádel, golf, ciclismo, running, baloncesto,...) fortalece grupos musculares concretos, dejando débiles a otros, y creando desequilibrio en nuestro sistema músculo-esquelético.

Practicar pilates aporta un sinfín de beneficios: previene lesiones, complementa el entrenamiento, mejora el rendimiento deportivo, ayuda a la recuperación de lesiones (post-rehabilitación). Es un método apto para todas las edades.

**«Joseph Pilates desarrolló este método en un campo de concentración durante la I Guerra Mundial»**



En el Fórum están representadas todas las tendencias. ANEP



El pilates aporta muchos beneficios. SD





**leisis**  
www.leisis.com

**Material y Equipamientos Deportivos**  
C/ San Ramón, 82 - 46669 L'Enova (Valencia)  
T: 962235688 - F: 962235004 - M: 655920656 • leisis@leisis.com • www.leisis.com



VALENCIA | PILAR LÓPEZ

### ■ ¿Qué es el Fórum Internacional del Pilates?

—El Fórum es un punto de encuentro de profesionales del medio. Es la gran fiesta del pilates anual en la que buscamos que durante un fin de semana los profesionales de pilates puedan venir a reciclarse con los mejores 'presenters' a nivel mundial.

### —¿Qué encontrarán los participantes en el Fórum?

—Hay 6 espacios que funcionan a la vez con talleres, workshops, clases prácticas... es un formato único ya que se desarrollan casi 90 actividades distintas a lo largo del fin de semana y cada participante elige lo que más le interesa. Cada uno se crea su propio Fórum. Hay 400 fórums, tantos como participantes.

### —Ésta es la cuarta edición. ¿Está satisfecho con el crecimiento experimentado en estos años?

—La primera edición se celebró en el Hotel Hesperia, la segunda en el complejo Olympia y la tercera y cuarta en el Complejo Cultural La Petxina. Hemos cubierto el cupo máximo de 400 plazas y lo cierto es que este escenario ya se nos está quedando pequeño. Uno de los eslogans del Fórum es potenciar Valencia como capital mundial del pilates, el Fórum es una de las convenciones de pilates más importantes a nivel mundial. Ahora nuestro gran sueño sería que a partir de 2014 se celebre en la Ciudad de las Ciencias.

### —¿Cuál es el objetivo del Fórum?

—Trabajar en la interrelación entre los profesionales porque pilates es un sistema pero hay muchas escuelas formativas dentro del pilates. Cada uno de los técnicos tienen un nexo en común pero se han formado en una escuela diferente.

### —¿Cuál es la clave del éxito de la generalización y expansión que ha experimentado el pilates?

## JAVIER MARTÍNEZ PRESIDENTE DE LA ANEP

El máximo responsable de la Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates, el valenciano Javier Martínez, destaca la consolidación del Fórum Internacional como una de las convenciones de pilates más importantes del mundo. Tras agotar las 400 plazas disponibles para esta edición, su objetivo es que en 2014 se celebre en la Ciudad de las Ciencias.

# «Por su formato, el Fórum es un evento de dimensión mundial»



Javier Martínez posa con varios elementos de Pilates.

PEPE FERNÁNDEZ

—Nació para rehabilitar enfermos dentro de un campo de concentración, era una actividad a la que pocos tenían acceso pero que se ha abierto ya al gran público. En España lleva alrededor de 10 años. Ha pasado de ser una moda y en estos momentos es la actividad física con más beneficios de las que practican en cualquier instalación deportiva. Se ha convertido en una actividad muy unida a la salud a cualquier edad: niños, mayores... puede utilizarse como una actividad de entrenamiento, como rehabilitación de lesiones... cada vez es más recomendado por los facultativos para tratar problemas de espalda, problemas óseos, posturales...

### —¿Ha dejado de ser una actividad básicamente de mujeres?

—Hay un porcentaje alto de practicantes mujeres pero cada vez se está incorporando más el hombre. De hecho hay muchos profesores hombres. El problema es que hay mucha desinformación. Cuando el sexo masculino ha visto que puede ser un método de entrenamiento efectivo y ha visto que deportistas de elite como por ejemplo el jugador del Barcelona Pujol, lo utilizan, ha empezado a incorporarse también al pilates.

### —¿Qué nivel tiene el pilates en Valencia con respecto al resto de España?

—La provincia de Valencia está en estos momentos al nivel de Madrid y Barcelona que fueron las pioneras en España en la introducción del pilates, tanto a nivel de practicantes como instalaciones. Es una actividad que se practica en instalaciones públicas, privadas, centros culturales y también existen centros específicos de pilates.

### —¿Qué impacto económico puede tener para Valencia la celebración del Fórum de Pilates?

—Eventos como éste son muy positivos para la ciudad. Hemos llenado el hotel Expo ocupando 100 habitaciones, es gente que además de participar en el Fórum visitará la ciudad. De hecho, una de las ideas de cara al futuro es complementar las actividades formativas del Fórum con ocio.

### —Además, del Fórum, ¿la ANEP organiza otro tipo de actividades?

—Si tenemos otras destacadas citas como el Pilates Meeting, los Encuentros de Pilates para Mayores y los Encuentros de Pilates para Edad Escolar, programa con el que hace poco reunimos a más de 500 niños en Novelda.

## Innovación en Delta Pilates

EL ESTUDIO CUENTA CON UNAS MODERNAS INSTALACIONES Y CON PROFESORES TITULADOS

VALENCIA | SD

■ Delta Pilates es un moderno estudio de pilates que abrió sus puertas en mayo del pasado año en la zona de Benimaclet, junto a la parada de metro de Alfahuir (línea 6). Con una superficie de 150 metros cuadrados, Delta Pilates cuenta con diferentes salas equipadas con modernos y avanzados aparatos para la práctica de pilates (suelo y máquinas).

Al frente del estudio se encuentran Emilie Baudoin, directora y Antonio Ballester, gerente que se encargan de atender el centro. Emilie es una reconocida experta en el campo de pilates donde lleva más de once años como profesional. Es Master Trainer en convenciones internacionales y da seminarios a profesionales del pilates (corrección postural, patologías, pilates con niños), y es socio honorífico de ANEP.

En Delta Pilates se realiza el camino hacia la salud total, descu-



Antonio Ballester y Emilie Baudoin<sup>SD</sup>

**Delta Pilates imparte más de 35 clases a la semana adaptadas a los diferentes niveles de los alumnos**

biendo el método pilates con el que no solo harás ejercicio físico sino que ganarás en salud.

La creciente demanda de pilates es lo que movió a crear Delta Pilates que en la actualidad cuenta con más de 35 clases a la semana impartidas

por 3 profesores en horarios de van desde las 09:30 horas a las 22:30 horas. Todo el equipo de Delta Pilates está formado en: Pilates mat-básico-intermedio y avanzado y pilates studio-reformar, cadillac, chair y barril.

Dos de los profesores están certificados a nivel internacional por la PMA, único organismo regulador de profesores de pilates a nivel internacional y dirigido por alumnos directos de Joseph Pilates.

### Instalaciones

Las instalaciones de Delta Pilates están exclusivamente adaptadas para el método pilates. Dispone de una sala de 50 metros cuadrados con todo tipo de material: colchoneta de airex de 1,80cm de largo, balones grandes, medianos y pequeños, borus, foam rollers, magic circles, the-raband y picas. Por otra parte la sala de 36 metros cuadrados cuenta con 4 reformer con torre.

## Leisis crea un innovador calzado para pilates

ES IMPULSORA DE UNA NOVEDOSA METODOLOGÍA DE CLASES DE NATACIÓN EN TENIS-SQUASH ALZIRA

VALENCIA | SD

■ Leisis es una compañía cien por cien valenciana con más de 25 años de trayectoria en el campo del deporte en la Comunitat Valenciana. Creada por Fernando Ricart, licenciado en educación física, la compañía radicada en l'Enova revolucionó hace ahora un cuarto siglo la enseñanza de natación, creando un estilo propio que hoy en día perdura a través de las instalaciones de Tennis-squash que gestionan en Alzira.

Actualmente son alrededor de 160 niños en grupos reducidos, los que asisten a las clases de natación de Tennis Squash en Alzira, mediante una metodología innovadora que ha logrado un merecido reconocimiento a lo largo de todos estos años. Además de la enseñanza, Leisis es distribuidora de material deportivo acuático y participa activamente en el Fórum Internacional

de Pilates que desde hoy y hasta el domingo se celebra en Valencia en calidad de patrocinador oficial de Anep.

### Primer calzado técnico

En el campo del pilates, Leisis ha sido pionera en España en impulsar un calzado específico para gimnasio (wellness). Se trata, según destaca Fernando Ricart, del «primer calzado técnico de wellness hecho en Valencia y en España cuyas características son que no resbala, estabiliza el pie, es fungicida y mejora la performance».

Leisis ofrece un amplio abanico de productos y servicios que abarcan: didáctico-recreativo; entrenamiento para nadadores; accesorios para nadar; equipamientos de piscinas; equipamientos vestuario y espacios anexos y salvamento y socorrismo.